

Liebe Ehrenamtliche in der Malteser Jugend,

das letzte Jahr hat uns gezeigt, dass **Abstand und Verbundenheit** zusammenpassen, dass Einbringen möglich ist, dass Mitgestalten verändern kann. Diese Erfahrungen wollen wir weiterhin teilen und über kleine große Taten den Zusammenhalt und das Miteinander stärken. Als Vertreter*innen der helfenden Verbände bleiben wir aktiv, halten Augen und Ohren offen, denken weiter und motivieren dich, einen Teil beizutragen.

Mit der Challenge *#heldenhaft* wollen wir mehr Zwischenmenschlichkeit in den Alltag bringen und darauf aufmerksam machen, dass das Band von Herz zu Herz auch in herausfordernden Zeiten Bestand hat.

Deswegen bist du gefragt: Lasse deiner Kreativität freien Lauf und vollbringe eine gute Tat, die du mit uns und anderen teilen möchtest. Halte den Moment als Foto fest und sende uns ein Bild, was deiner Tat Ausdruck verleiht. Wir möchten über Instagram einen Ort schaffen, an dem eine Sammlung von Held*innentaten Raum findet und anderen zeigt, dass auch sie zum*r Alltagsheld*in werden können.

Alles, was du dafür brauchst, hast du schon. Nimm deine Idee an die Hand, setze sie um und sende uns vom **24.04. - 24.07.2021** dein Foto. Weiterhin freuen wir uns, wenn du **ein paar kurze Worte zu deinem Bild** sowie deinen Vornamen und dein Alter mitsendest. Du teilst die Freude und Dankbarkeit mit anderen, wir mit der Welt. Für einen kleinen Ideenstoß sorgt die angehängte Liste, sodass wir es kaum mehr erwarten können von dir und deiner Held*innentat zu hören.

Dein Vorbereitungsteam (Moni, Vivi & Sabine)

Fotos per Mail an: vivian.wettig@malteser.org oder
per Whatsapp an: 0170 2209747 (Sabine)

Ideensammlung für Held*inntaten

- Du denkst oft an jemanden oder dir ist eine Person über die letzte Zeit besonders ans Herz gewachsen? Dann schnapp dir das Telefon und rufe sie*ihn an.
- Du kannst auch eine Karte an einen Herzensmenschen schreiben oder Bewohner*innen von Senioreneinrichtungen mit diesen Grüßen überraschen;
- Nette Gesten im Alltag sind immer willkommen;
 - o du kannst eine kleine Überraschung organisieren, z.B. jemanden eine Süßigkeit vor die Tür legen;
 - o einen Kuchen backen, ihn kontaktlos verteilen und eine virtuelle Kaffeepause organisieren;
 - o deiner Familie oder deinen Mitbewohner*innen im Haushalt helfen, eine ihrer Aufgaben übernehmen und ihnen freie Zeit schenken;
 - o auf deine Geschwister aufpassen und gemeinsam spielen.
- Auch als Einkaufsunterstützung für Senioren, Menschen in Quarantäne, Familien mit Kindern usw. bist du eine große Hilfe.
- Hast du schon mal daran gedacht, dass auch Wissen weitergeben Unterstützung bedeutet? Als Online-Lernpatin kannst du Fragen beantworten & beim Lernen helfen.
- Freuden im Alltag müssen nicht immer zielgerichtet eine andere Person erreichen;
 - o das Organisieren von Tauschaktionen und Spenden von Kleidung, Spielzeug und Lebensmitteln an Sozialkaufhäuser und Tafeln gehört genauso dazu,
 - o du kannst dich auch bei einer Einrichtung erkundigen, welcher Bedarf gedeckt werden kann, um einen Wunschbeitrag zu leisten.
- Weiterhin kannst du aktiv versuchen deinen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern, zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs zu sein und beim Einkaufen darauf achten, etwas weniger Plastik zu kaufen.
- Ebenso sind Mülltrennen, Müllaufsammeln und Arbeitseinsätze zur Pflege von Außengeländen (auch im eigenen Garten oder nach Absprache am Verband) gute Möglichkeiten um einen Beitrag zu Umwelt zu leisten.
- Bei all den Aktionen, vergiss dabei nicht dich und die Menschen, die ganz selbstverständlich immer in deiner Nähe/im gleichen Haushalt sind.
 - o Legt gemeinsam das Handy weg, verbringt einen technikfreien Abend,
 - o Achte einmal mehr darauf, dass das du ein „Danke“ an deine Eltern, deine Lehrer*innen, die Postaustragenden, die Verkäufer*innen, die Stadtwirtschaft, das Pflegepersonal richtest
 - o Und schenke ein Lächeln. Sieht man deinen Mund unter der Maske nicht, dann drückst du es über die Augen aus.

Helpen ist einfach, wenn es vom Herzen kommt!

Fotos per Mail an: vivian.wettig@malteser.org oder
per Whatsapp an: 0170 2209747 (Sabine)